

## قضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع

أفكار اجتماعية  
ونفسية لرمضان

شهر رمضان شهر الخير والبركة وهو شهر الاجتماع العائلي والفرحة الأسرية، فلنكنا شوق لاستقبال هذا الشهر الكريم فهو ضيف عزيز وزائر خفيف يحمل لنا الهدايا الكثيرة فأوله رحمة وأوسطة مغفرة وآخره عتق من النار ثم يكافئنا بالعيد والفرح عند رحيله.

فرمضان شهر التغيير فيه نزلت الكتب السماوية الزبور والتوراة والإنجيل وكان آخرها القرآن وفي رمضان تصف الشياطين وتلق أبواب النيران وتفتح أبواب الجنة وينادي مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر، والنفس في رمضان تتغير والأخلاق تتبدل ونسبة الصبر عند الناس تزداد والإرادة تتبوى ويزيد الكرم والعطاء في شهر الخير والبركة. كما نلاحظ امتلاء المساجد في رمضان وكثرة قراءة القرآن وختمه وتكثر الأحاديث الدينية بين الناس وتغير المحطات الفضائية خرائطها التلفزيونية، كل ذلك من أجل رمضان فرمضان ليس شهرا عاديا فهو خير الشهور ولهذا اختاره الله تعالى فأنزل فيه القرآن (شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان).

فرمضان أشبه بمهرجان عالمي للمسلمين يدفعهم نحو التغيير فكل شيء يتغير في رمضان حتى مواعيد النوم والأكل والعمل وفتح الأسواق وإغلاقها ولهذا سمى الراجعي شهر رمضان (مدرسة الثلاثين يوما) ففي رمضان تقل المعاصي وتزداد الطاعات ومن لم يستثمر هذا الشهر في تغيير ذاته وأخلاقه وعلاقاته وعباداته ويصح نيته فهو الخسران ولهذا قال رسولنا الكريم «رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش ورب قائم حظه من قيامه السهر» فهذا الصنف من الناس لم يدفعه رمضان لتطوير ذاته وتزكية نفسه، لأن الأصل في رمضان أن يساعدنا لتنمية أرواحنا وأجسادنا وأن نوازن بينهما، أما من يخدم الجسد فقط فهو لم يستفد من رمضان بشيء ويتحقق فيه قول القائل «يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته أطلب الربح مما فيه خسران؟!».

أما الزوجان فيمكنهما الاستفادة من رمضان في مراجعة علاقتهما ببعضهما البعض ومناقشة جوانب النقص والسلبية في حياتهما، واستثمار هذا الشهر بوضع خطة زوجية لتجاوز السلبيات وتعزيز الإيجابيات وكذلك يستثمران هذا الشهر الكريم في العمل الخيري والنشاط الإيماني مثل صلة الأرحام وبر الوالدين والتواصل مع الجيران وقيام الليل وقراءة القرآن وكحالة اليتيم ورعاية الأسر وغيرها من أعمال البر.

أما الوالدان فيستفيدان من هذا الشهر بكثرة الجلسات العائلية وخاصة جلسة الإفطار أو الجلسات الليلية والحديث مع أبنائهما في معان تربوية أو دينية، وأعرف عائلتين الأولى خصصت كتاب رياض الصالحين تقرأ منه كل يوم صفحتين وأخرى اعتمدت كتابا في السيرة النبوية لقراءته في شهر رمضان كما أعرف عائلة ثالثة استثمرت هذا الشهر في تعليم أبنائها حساب الزكاة وكلفت الأطفال بتوزيع الزكاة والدخول إلى بيوت الفقراء والمحتاجين والتعرف عليهم ودراسة أوضاعهم الاجتماعية. فالربح في رمضان من يحدد له هدفا أخلاقيا لتحقيقه إما خلق سلمي يريد التخلص منه أو خلق إيجابي يريد الالتزام به فمن ابتلي بالتدخين يسعى للتخلص منه ومن كان له علاقة محرمة بالنساء يمكنه استثمار رمضان في تغيير سلوكه والفتاة غير المحببة تضع لنفسها هدفا بأن تكمل دينها بحجابها ومن يأكل الربا يتوقف ومن لم يتبرع لنصرة المسلمين يخصص جزءا من ماله لذلك ومن يرغب في حفظ القرآن أو دراسة السيرة أو إنقاص وزنه يجعل رمضان بداية التغيير في حياته.

فالصيام كما قال أبو حامد الغزالي رحمه الله ثلاث مراتب: الأولى صيام الجوارح والبطن والفرج عن الشهوة والثاني صيام السمع والبصر والرجل واليد واللسان عن الآثام والثالث صيام القلب عن الهمم الدنيئة ونحن لا نريد أن نكون من الصنف الأول فقط وإنما نكون ممن يصوم صوما صحيا قلبا وقلبا. ولعل أعظم رسالة نتعلمها من مدرسة رمضان هي الترفع عن الشهوات والألا تكون عبدا لشهواتنا كما قال الشاعر «إنما الدنيا طعام الربا يتوقف ومن لم يتبرع لنصرة المسلمين يخصص جزءا من ماله لذلك ومن يرغب في حفظ القرآن أو دراسة السيرة أو إنقاص وزنه يجعل رمضان بداية التغيير في حياته.

فالصيام كما قال أبو حامد الغزالي رحمه الله ثلاث مراتب: الأولى صيام الجوارح والبطن والفرج عن الشهوة والثاني صيام السمع والبصر والرجل واليد واللسان عن الآثام والثالث صيام القلب عن الهمم الدنيئة ونحن لا نريد أن نكون من الصنف الأول فقط وإنما نكون ممن يصوم صوما صحيا قلبا وقلبا. ولعل أعظم رسالة نتعلمها من مدرسة رمضان هي الترفع عن الشهوات والألا تكون عبدا لشهواتنا كما قال الشاعر «إنما الدنيا طعام الربا يتوقف ومن لم يتبرع لنصرة المسلمين يخصص جزءا من ماله لذلك ومن يرغب في حفظ القرآن أو دراسة السيرة أو إنقاص وزنه يجعل رمضان بداية التغيير في حياته.



د. أسماء الرويشد



الداعية يوسف السويلم



د. محمد العويد



د. هيفاء السنوسي



د. بشير الرشيدى



الداعية أحمد القطان

## شهر رمضان فرصة إيمانية لتوطيد الروابط الأسرية والاجتماعية

تستلح فيه المؤمنة بقوة الإرادة والعزيمة لتتشتط في عملها وتنتقل في ميادين الكفاح.

## البيت المسلم

وقالت العميري ان شهر رمضان يضفي على البيت المسلم روحانية واطمئنانا فيوقظ أهل البيت لقيام الليل ويدعوهم الى صيام النهار وحبنتهم على ذكر الله عز وجل، وامتداد مواعيد الإفطار في المساجد، ولقد كان الناس قديما يستفيدون من شهر رمضان باغتنام أوقاته كلها بالطاعة واجتماع الأسرة والنوم مبكرا بعد صلاة التراويح للاستيقاظ للسحور وتلاوة القرآن حتى صلاة الفجر، ولكن حديثا أخذ التفتان وقت الناس وسرق منهم الجلسة العائلية بدفنها وإشاعة روح المحبة والترايب، وافتقد السهرات والرضائنية حتى ان بعض الناس مع الأسف يسهرون حتى الفجر حول التلفاز يتقلون من قناة الى أخرى غير مكثرين بأهمية هذه الأوقات الفاضلة وغير مستشعرين لذة الطاعة كبيرا على ميمنة الأسرة، وبالتالي يسبب مشاكل زوجية بين الزوجين، الزوجة تريد الاحتجاجات، والزوج يصرح بأنه لا يملك وكله نتيجة عدم التخطيط السليم.

وأكدت الرويشد ان هناك وسائل كثيرة جدا يمكن أن تعمل بها لتحقيق الاستقرار والترايب العائلي.

شهرى لصالح اللجان الخيرية، وكذلك بالحرص والمواظبة على الصلاة في أوقاتها، وذلك بإمكان اشتراك الأسرة معا في تحديد مسجد لصلاة التراويح والقيام والاجتماع في سيارة واحدة وهذه فرصة ذهبية للالتقاء معا في نهاية اليوم، والحديث عما جرى لكل منهم.

## مراعاة الميزانية

ثم بينت فكرة وضع ميزانية محددة لمصروفات هذا الشهر الكريم بما يناسب دخل الأسرة دون ان يعرض الأسرة للضغوط المالية والإرهاق المعيشي. وقالت ان هذا يكون بتقنين الاستهلاك وتحديد المشتريات وتوزيعها على مدار الشهر، كان يحدد المسؤول عن المشتريات الاستهلاك أياما محددة للشراء، كما يمكن ترشيد الإنفاق على السهرات والرضائنية وعدم الإكثار من شراء المواد الغذائية تجنبنا للإسراف وهدر الأموال دون فائدة من الأخذ في الاعتبار ان كسوة العيد تكون في الشهر نفسه وهذا بدوره يشكل عبئا كبيرا على ميزانية الأسرة، وبالتالي يسبب مشاكل زوجية بين الزوجين، الزوجة تريد الاحتجاجات، والزوج يصرح بأنه لا يملك وكله نتيجة عدم التخطيط السليم.

وأكدت الرويشد ان هناك وسائل كثيرة جدا يمكن أن تعمل بها لتحقيق الاستقرار والترايب العائلي.

فن العلاقة الزوجية في رمضان

ويقول الخبير الأسري والتربوي محمد رشيد العويد: في رمضان يزيد تقديم الحلويات من قطايف وكنافة وغيرها، سواء صنعتها الزوجة في بيتها أو أحضرها الزوج من السوق ليت الزوجين يزيدان من تقديم الكلمات الحلو أيضا في كلاهما المتبادل من ثناء وشكر ودعاء، ويصوم الزوجان المسلمان في رمضان فيمتنعان طوال النهار وعن الطعام والشراب والمعايشة الزوجية، فليتهما أيضا يمتنعان عن اللوم والتوبيخ والإيذاء، وأصاف، وبحرص الزوجان في رمضان على أداء صلاة التراويح تقربا الى الله تعالى وطمعا في نيل مزيد من الأجر والمنوية منه سبحانه فليت كلا منهما يروح أيضا عن صاحبه بالنظر الحنون والكلمة الطيبة، فهما أيضا يتبادلان من الله أجرا وثوابا، ويتسابق الزوجان في قيام هذا الشهر الفضيل في قيام الليل وإحيائه بالصلاة وتلاوة القرآن، فليتهما يتسابقان أيضا في قيام كل منهما بواجباته الخيرية تجاه صاحبه، وليت الزوجين يجعلان قلوبهم مملوءة بفرحة لقاءهما على جعل حياتهما فيه أرقف والطف وهما يذكران انهما أيضا ماجوران منابان على ذلك.

وإذا كان النبي ﷺ قد وصف شهر رمضان ب شهر الصبر فليت الزوجين يزيدان من صبر كل منهما على صاحبه في هذا الشهر واستحضار أجر ذلك.

## موسم الربح

وتوضح لنا الداعية موضي العميري كيف يكون شهر رمضان الكريم موسما للتجارة الربحة للمرأة المسلمة وتقول: يجب على كل امرأة ان تنتهز هذه الفرصة العظيمة في رمضان، فاستقبلي أيتها الأخت المسلمة رمضان بنية الصيام إيمانا واحتسابا له ولا تنال الطعام قائلًا: علمي طفلك الا يبدأ في تناول الطعام قبل أن يجلس الى المائدة أفراد الأسرة جميعا لأن هذا يقوي الرباط بينهم، وذكري أطفالك بغسل أيديهم قبل الأكل والحمد لله بعد الأكل، وضحي لأطفالك انه لا داعي لسله أطباقهم بطعام أكثر من السلام ثم يمكن أن يأخذ كميات أخرى اذا احتاج لذلك، وأخيرا أرعي في قلوب عقول أطفالك حب الشهر الكريم باعطائهم معلومات عنه والاستماع اليهم، اجعلي لهم دورا في الأمور الخاصة بهم واسمعي لهم بمشاركته وأمورك أيضا، علميهم الأخذ والعطاء.

والشراب مهما استبدت بها الجوع والعطش وهذا يعني أن لديك القدرة والإرادة على فعل ما تريد.

## حياة زوجية سعيدة

وتحدد الإعلامية د. أسماء الرويشد عشر أفكار عملية لحياة زوجية سعيدة في رمضان فتقول: يقول الله سبحانه وتعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) ويلحظ المرء في الصلة بين الزوجين ثلاثة أمور لعقد الأساس الراسخ للعلاقة الزوجية وهي: السكن النفسي والمودة والرحمة. وفي هذا الشهر الكريم تكون الفرصة لزيادة هذا الترابط الأسري. ورغم أنه لا تخلو أي أسرة من مشكلات وسوء تفاهم وقلة استماع من كلا الطرفين لآخر لسبب ما، لكن ذلك ممكن ان يزوب مع ذوبان الذنوب في شهر رمضان، فالزوج في الإسلام رابطة وثقى تترتب عليها حقوق وواجبات يلتزم بها الزوج والزوجة كشريكين في رحلة الحياة ومشاركة بينهما في السراء والضراء.

أما عن كيفية استثمار الأزواج لهذا الشهر الكريم وزيادة الترابط الأسري وزيادة الرحمة والمودة، فقد بينت ذلك بقولها: هناك عشر أفكار عملية لاستثمار شهر رمضان في تحقيق الترابط الأسري، أولها: الجلسة الحوارية،

حيث يجلس الزوجان مع أطفالهما ليشرحوا لها خططهم الاستثمارية الإيمانية خلال شهر رمضان، ليتحاوروا في إمكانية تحقيقها وكيفية توزيعها على مدار أيام الشهر المبارك المتضمنة للأعمال الإيمانية والاجتماعية، وبذلك يكون عند كل فرد في الأسرة دور مهم واستثماري حيث يبين رب الأسرة لهم الأجر والثناء لكل هذه الأعمال مع الاستماع الى الأبناء إذا كانت لديهم أفكار وأعمال يمكن ان يقوموا بها بمساعدة والديهم وبذلك تنشأ روح الفريق الواحد في محيط الأسرة.

ثم تحدثت الرويشد عن فكرة أخرى تسبب سعادة الأسرة ألا وهي التشاور وتبادل وجهات النظر والأخذ بها بعين الاعتبار، والاعتبرت ان هذا أمر في غاية الأهمية لأنه يحقق احترام الذات وموظفة أو أما لأبناء في المدارس، ويجب ان تستمع الزوجة للأرتياك بأن يتسلل اليها، ولا يهدد صفاء النفس، وعليها محاربة ذلك بالتخطيط الجيد لحسن استغلال أوقاتها، وعدم إضاعة الوقت بالتفتن في صنع الالوسم ذات الأضفاف المعقدة واختيار الاصناف السهلة في إعدادها، مع الحرص على حسن تجميلها بطريقة جذابة مما يعطي المائدة شكلا جميلا، والحرص على التوازن في العناصر الغذائية حتى تحافظي على صحتك وصحة عائلتك، ولكي يستفيد الجميع صحيا من الصيام الذي تؤكد أحد الباحث العلمية انه يقوم بضغط وظائف الجسم وتحسين أدائها، والزوجة الذكية هي التي تقوم بالتجديد في أصناف المأكولات لإبعاد الملل دون إجهاد النفس وبلا إسراف، بل عليها ان تقوم بترشيد الاستهلاك.

## حياة أفضل

وتنصح د. السنوسي كل زوجة قائله: لا تضعي وقتك في المطبخ، ان يوجد الأهم لك في الدين والدنيا، اكنتي قائمة بالاهداف التي تريد تحقيقها في حياتك كأن تكوني أكثر إخلاصا في العبادات فتؤديها بهدوء وباستمتاع وتدير وبلا تعجل، وأكثر امتلاكا لأدوات الصحة النفسية، وأعظم قدرة هي عدم السماح للسخرات لاحتلالها بان تكرر حياتك مع أي أحد مع الاحتفاظ دائما بأعصاب هائلة ووجه مشرق.

وأضافت: ورمضان فرصة متكررة لتأكيد الثقة بالنفس، حيث تتم فيه السيطرة على الذات ومنعها من الطعام



الداعية موضي العميري

## القطان: فلنتخذ من هذا الشهر الكريم زاداً

## للسفر الطويل على امتداد العام فتعالوا

## نعمل للرحمة والمغفرة

## والعتق من النار

## الرشيدى: الصائم يسيطر على أفعال الغضب ويكبح جماح نفسه

## ويتأدب بأداب الصيام

## السنوسي: حسن التجدد وفعل الخيرات والتخطيط الجيد يحقق لك السلام النفسي

## والصحة الجسدية

## الرويشد: عشر أفكار عملية لحياة زوجية سعيدة في رمضان

## تذوب فيها المشاكل كما تذوب الذنوب في هذا الشهر الكريم

## العويد: كما يمتنع الزوجان طوال نهار رمضان عن الطعام والشراب فليتهما أيضاً يمتنعان عن اللوم والتوبيخ والإيذاء

## العميري: شهر الصيام يضفي على البيت المسلم الطمأنينة والسلام ويجيش مشاعر المودة والمحبة والفرح

## السنوي: طرح أفكار جديدة لاغتنام الشهر في تدريب أطفالنا على توفير العلم وأهله وأن يشبع في البيت ذكر الله

شهر رمضان شهر الخير والبركات وهو شهر التسامح والعفو وصلة الرحم التي أوجبها الله تعالى ورسوله ودعوة الإفطار التي تزيد من صلة الأرحام وهي سبيل للقضاء على الخلافات الأسرية، كما هو فرصة لكي نتواصل مع الأهل ونصل رحمنا، حقا، كما أنه شهر التجارة الرابعة وموسم لكسب الحسنات والحصول على الأجر والثواب فما الواجب نحو المرأة المسلمة في هذا الشهر الكريم؟ وما دورها في تاصيل التكافل والتراحم الأسري؟ هذا ما نتعرف عليه من خلال هذا التحقيق:

## سيطرة على السلوك

أستاذ علم النفس التربوي د.بشير الرشيدى يؤكد ان الصيام يحقق سيطرة أفضل على السلوك ويقول: الصائم يتدرب على ممارسة التحكم والسيطرة، ان ان المسلم يضبط مواعيد تناول طعامه وشرايبه ويتحكم في شهواته وفق موافق معتبة، ويسيطر على انفعالاته ويكبح جماح نفسه من الانسياق وراء المعاصي والذنوب، ويختار الأقدام على أعمال البر والخير والإحسان في هذا الشهر الكريم، فهناك إذن تدريب للإنسان لأن يتعامل مع ذاته على النحو الصحيح بأن يسيطر على سلوكه، ويخبر في نفسه الإرادة والعزيمة على الامتنال للأوامر والنواهي التي قررها الدين وذلك مرصاة لله عز وجل، وطمعا في واسع رحمته وخوفا من أليم عقابه، فالصائم هنا يسيطر على نفسه الامارة بالسوء مثلما يسيطر على شهواته وحاجاته ويعصر على المكراه والشدايد والملمات، فتكون ذاته منقادة لإرادته التي قواها الصيام وصلقتها بالعبادات المصاحبة له فتشغل بالصدق في العبادة، والصدق هنا قيمة أساسية لأن أمر الصيام موكول الى نفس الصائم، فلا رقيب عليه الا الله سبحانه وتعالى، ويشعر الصائم بهذه المراقبة فيواصل اشباع حاجاته ويحس أنفاسه عما تنتشئ في تحب، ويمنعها عما تهوى وترغب، انه يمارس التحكم بالابع من ارادته الذاتية امتثالا لأوامر الله عز وجل.

ويوضح د. الرشيدى ان المسلم الحق هو الذي يندمج في الصيام كسلوك متكامل، فلا ينصرف تفكيره الى الشهوات او الحاجات التي تؤجل اشباعها بعض الوقت، وإنما يندمج في العبادات وقراءة القرآن، وندمج في ذكر الله والتضرع لله ويندمج في أنشطته البر والإحسان، وكل هذه الأنشطة وامتاليها يستثمرها معها تفكيره من مجرد التفكير في الماكل والمشرب الى الصيام كعبادة وممارسة، وبالتالي السيطرة على الانفعالات السلبية وتصريف الطاقة النفسية باتجاه التفاعل السليم مع الموقف اعتمادا على التفكير الإيجابي.

## خير الشهور

يدعو الداعية الإسلامي أحمد القطان الى استثمار الشهر الفضيل في أحسن الأعمال وحدها بقوله: شهر رمضان شهر الرحمة والغفران والعتق من النار، فتعالوا تعمل للرحمة والمغفرة والعتق من النار وذلك من خلال عدة أشياء أولها: التوبة النصوح باب الفلاح والتي لها شروط لقبولها عند الله من الاقلاع عن الذنب والندم عليه وعدم العودة اليه والعمل الصالح مع الاميائن، ثم رد الحقوق للمادية والمعنوية لأصحابها، أو التحلل منهم ليتنازلا عن تلك الحقوق والاعتداد بها، ثم تلك الصيام إيمانا واحتسابا مع حفظ السمع والبصر واللسان عن الحرامات وقيام الليل إيمانا واحتسابا والقيام بالخشوع والمحافظة على صلاة الجماعة في المسجد، والحرص على الصنف الأول، وشهود الأذان وتكبيرة الاحرام مع الإمام والمحافظة على السنن الرواتب والمداومة على صلاة التراويح وصلاة الشفع والوتر، والتبرع بإفطار صائم أو أكثر كل يوم، وتقديم صدقة مسلم أو محتاج كل يوم.